

小・中学生

わたしの作品



「真剣なまなざし」

真剣な気持ちを伝えるために、特に表情を意識して描きました。



くら なつみ
倉 菜摘さん
(南中3年／栄北)



五年 浦山 結貴



うらやま ゆき
浦山 結貴さん
(南小5年／綾瀬東)



「ただいま読書中につき」

シャージの質感や陰影、机の木目や眼鏡などを注意して描きました。



こばやし まひろ
小林 眞拓さん
(南中3年／栄中央)



六年 岡田 蓮



おかだ れん
岡田 蓮さん
(南小6年／栄北)

清掃活動終了後、3名の会員の方にお話を伺いました。シルバー人材センターではどんな仕事を引き受けてくださるんですか？

「植木の剪定や除草、ふすまや障子の張替え、筆耕、家事援助それに簡単な大工仕事などをやっています。それから



10月17日、今日は公益社団法人伊奈町シルバー人材センターのボランティア（清掃）活動にお邪魔しました。清掃活動は役場周辺の道路や公園を中心に行われ、35名の会員の方が参加していました。



No.313

児童館からのお知らせ

☎ 362-0806 伊奈町大字小室5161
☎ 722-9113

年末年始の休館日

12月28日(月)～
平成28年1月4日(月)

お正月飾り工作教室

日時	12月9日(水)10時30分～11時30分
対象	2歳以上の幼児と保護者
定員	15組(先着順)
費用	50円
申込み	児童館窓口または電話で受付中 ※代理申込みはご遠慮ください。

バラまつりのときはチケットの販売やもぎりもやっていますよ。」と伊藤さん。そのほかにもさまざまな仕事を手広くやっているそうです。

普段はどんな仕事をやっていますか？

「私は草刈りを専門にやっています。雑草は7、9月が最も伸びるのでその時期は特に忙しいんですよ。けど大変な分やりがいいもあるし面白いですね。」と草刈りのリーダー新堂さん。

会員になってどうですか？

「会員になって14年になりますが、会社を定年退職すると外出する機会も減りますし、人と接する機会も自然となくなってしまう。会員になって仕事を引き受けることで、やりがいも生まれますし、会



左から 伊藤喬さん、赤木洋子さん、新堂秀吉さん

員同士の交流も生まれ、日々の生活の刺激にもなり、とても有意義な日々を過ごせていると思いますよ。」と最近新たに家事の援助を始めたという赤木さん。

ありがとうございます。

60歳以上で働く意欲のある方、みなさんの豊かな知識と経験を再び活かしてみませんか。

出がきませんか

第11回芳香会書展

会期 12月6日(日)～11日(金)9時～17時
(初日は13時から、最終日は15時まで)
場所 県民活動総合センター展示コーナー
※学生展併催
間 岩崎 721-0311

成年後見・遺言・相続無料電話(面談)相談

日時 月～金曜の10時～15時(祝日は除く)
※面談の場合はお電話ください。
場所 メゾン・ラ・テール101(さいたま市中央区本町東2-18-1)
※JR埼京線与野本町駅東口徒歩1分
主催 NPO法人埼玉成年後見支援センター
間 鍵和田 711-3701

参加しませんか

伊奈町カラオケ連合会 新春唄い初め

日時 平成28年1月17日(日)9時30分開演
場所 総合センター大ホール
対象 一般20名(町内在住・在勤・在学者)

※定員を超えた場合は抽選
会費 2,000円(弁当代ほか)※当日集金
音響 通信機器使用
間 はがきに住所、氏名、電話番号、曲名、歌手名を記入し、12月15日(火)までに、〒362-0807伊奈町寿2-39大塚怡子へ郵送。
間 大塚 728-0718

講演会 「平成28年箱根駅伝の展望」

日時 12月20日(日)①講演会13時30分～15時②講師との意見交換会15時～17時
場所 栄北区民会館
参加費 ①500円、①と②1,500円
講師 碓井哲雄氏(日本テレビ箱根駅伝メイン解説者)
間 はがきに住所、氏名、電話番号を記入し、12月13日(日)までに、〒362-0805 栄5-132-2栄北区民会館へ郵送または直接会館のポストへ投函。
※参加者に講師の方のサイン入り色紙を差しあげます。
間 清水 090-3208-8666

伊奈町自然に親しむ会

クリスマスリース、しめ縄・巣箱作り、餅つきを行います。
日時 12月13日(日)9時～13時ごろ
集合場所 ニューシャトル羽貫駅
参加費 大人500円、小人300円
持ち物 飲み物、軍手、剪定バサミ(あれば)、大きめのレジ袋、取り皿、お椀、湯のみ、はし

申・間 白澤 721-4529

一緒に歌おう「歌の泉」

ピアノの伴奏に合わせて、懐かしい歌と一緒に歌いませんか。
開催日程 ①ふれあい活動センター(ゆめくる)…第1水曜・第4木曜
②総合センター…第2水曜・第3木曜
③パブリックルーム(ユニクス伊奈2階)…12月25日(金)10時～12時、平成28年1月31日(日)、平成28年2月7日(日)
④ぶち・カル内宿台(内宿台3-120)…第4土曜
【共通事項】
日時 14時～16時
参加費 500円
間 吉村 090-1478-7517

募集します

木曜会

若さと健康のため社交ダンスを始めてみませんか?
※見学自由
日時 毎週木曜日13時30分～15時30分
場所 ふれあい活動センター(ゆめくる)会議室
申・間 酒井 080-1262-8424

明るいあいさつで
コミュニティの輪を広げよう
伊奈町コミュニティづくり推進協議会

健康一口メモ

減塩のすすめ

食塩はナトリウムと塩素からできていて、特にナトリウムは人間にとって欠かせない物質の一つです。人間の体液量を保ったり、神経や筋肉の働き、栄養素の消化や吸収を助けたりします。その働きは血液の中でナトリウムが一定の濃度を保つことで維持されています。

したがって、ナトリウムは少なすぎても多すぎても身体に害を与えてしまうことがあります。量が少な過ぎることで問題となるのは、真夏に大量の汗をかいた際に水分と一緒にナトリウムが失われることで起こる熱中症です。一方で多量に食塩を摂取した場合、ナトリウムが多過ぎることによる悪影響の代表は高血圧です。前述したようにナトリウムは体液量を保つ働きがありますが、多過ぎると一緒に水分も増えてしまいます。その結果、血液の量も増えてしまい、最終的には高血圧へとつながります。高血圧、すなわち血圧が高

い状態が続くと動脈硬化が起き、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などの危険性が高まります。海外のとある原住民を対象とした研究では食塩摂取量が少ない集団は、上の血圧の平均が100前後で、なおかつ加齢に伴う血圧上昇が小さいという結果が出ています。

では、日本人は毎日どれくらい食塩を摂っているのでしょうか。2013年の国民健康・栄養調査によると平均摂取量は成人男性が11.1g、女性が9.4gと年々減少傾向にはありますが、まだ摂り過ぎといえます。そこで厚生労働省等が掲げている目標値がありますが、概ね6g前後となっています。ただ日々の食事ですべての食塩量を測ることは無理な話で、非現実的です。

日常生活では食品パッケージに記されている塩分量を確認したり、味噌汁の量を減らしてみる、醤油を使う際にかけ醤油ではなくつけ醤油にする、塩と名の付くものは口にしない、といったささやかな工夫をすることで、少しずつ減塩や薄味に慣れていくことをお勧めいたします。

(提供：(一社)桶川北本伊奈地区医師会)